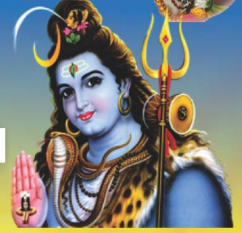


विक्रम संवत् - 2074



राजीव भाई ने जो ज्योति प्रज्वलित की थी उस ज्योति को देश भर के कोने-कोने तक पहुँचाने के लिए युवा साथी हमारा साथ दे रहे हैं, हम आपको भी आवाहन करते हैं कि आप भी हमारे साथ जुड़ें और हमारे क्रांतिकारियों के अधूरे सपनों को पूरा करने में हमारे सहयोगी बनें।



स्वास्थ्य अमृतावली

स्वस्थ व निरोगी रहने का विज्ञान

अमर बलिदानी भाई राजीव दीक्षित ने जहाँ से छोड़ा था उसे आगे बढ़ाते हुए उनके विचारों को समर्पित आयुर्वेद की विभिन्न संहिताओं की प्रमाणिकता के साथ तैयार इस ज्ञानवर्धक साहित्य को पढ़ें और जन जन तक पहुँचाएँ।



सहयोग राशि
10/-



अमर बलिदानी भाई राजीव दीक्षित

सुखी जीवन का आधार निरोगी जीवन

गंभीर चित्तनीय विषय

इस तथाकथित आधुनिकता, विज्ञान, विकास के युग की तुलना अगर उस समय के भारत से करें जब भारत भूमि पर अंग्रेजों ने पांव पसारना शुरू किया था और विश्लेषण करें कि हम उन्नत हो कर कहां से कहां पहुंचे तो हम पाएंगे कि



पहले गाँव के साधारण गुरुकुल जो मन्दिर के दान से चलते थे, इनसे संस्कृत, वेद पुराणों में प्राकंड होकर छात्र निकलते थे और अपने परिश्रम से अर्थ (धन) कमाते हुए बड़े बड़े परिवारों के साथ सुखमय जीवन बिताते थे और आज धन संपदाओं और साधनों से

संपन्न बड़े बड़े कौनवेन्टो और शिक्षा सस्थानों से निकले छात्र दो कौड़ी की नौकरी के लिए सड़को पर मारे मारे फिरते हैं।



पहले लोग गोबर की खाद का उपयोग करके जमीन कि उपजाऊ शक्ति नष्ट किए बिना शुद्ध (जहर मुक्त) अनाज पैदा करते थे और आज रासायनिक खाद व जहर से खेती करने वालों ने न सिर्फ खुद को

कर्म में डुबोया बल्कि संपूर्ण समाज के स्वास्थ्य का नाश कर दिया है।



पहले लोग कुआं, नदी, तालाब का मैला-कुचैला पानी पीकर भी 100 साल जी लेते थे, परन्तु आज R.O. का शुद्ध पानी पीकर 40 वर्ष की उम्र में ही बुढ़े हो रहे हैं।



पहले कच्ची घानी का तेल खाने वाले लोग बुढ़ापे में भी मेहनत कर लेते थे अब हम डबल, ट्रिपल रिफाईंड खाकर जवानी में ही हाँफ रहे हैं, और हार्ट अटैक जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं।



पहले लोग डले वाला सेंधा या काला नमक खाकर बीमार नहीं पड़ते थे परन्तु अब टैक्नोलॉजी के नाम पर आयोडिन नमक खाकर नपुंसकता और ब्लड प्रेशर के शिकार हो रहे हैं।





पहले लोग नीम, बबूल, कोयला, नमक आदि से दाँत साफ करते थे और 100 वर्ष की आयु तक भी चबा-चबा कर खाते थे, परन्तु अब मल्टीनेशनल कंपनियों के टूथपेस्टों की सुरक्षा



के नाम पर चलने वाले विज्ञापन देखकर व अपनाकर भी हम केवल दाँतों के डाक्टर के चक्कर ही लगाते हैं।



पुराने समय के वैद्य नाड़ी पकड़कर बीमारी बता देते थे आज के डाक्टर इतनी महंगी महंगी जांच करवाकर भी रोग व रोगों के कारण नहीं जान पाते।



पहले अनपढ़ बूढ़ी दाई घर में ही 10 - 12 बच्चों का साधारण प्रसव करा देती थी उतने बच्चे पैदा करके भी औरतें 80 वर्ष की आयु में भी खेत में काम करती थी और आज पूरे 9 महिने डाक्टर की देखरेख में रहने वाली नारी सीजेरीयन (पेट चीरवाकर) बच्चे पैदा कर रही है और जीवन भर का रोग ले रही है।



पहले लोग काले गुड़ की मिठाई मजे से खाते थे अब कुछ खाने से पहले ही शुगर की बीमारी हो जाती है।



पहले पेड़ की छाया में सोकर मनुष्य स्वस्थ रहता था और आज एयर कण्डिशन में भी सोकर ऑक्सीजन कि कमी से जूझ रहे हैं।



पहले हर गाँव के पास प्रचुर मात्र में पशु धन था, गौमाता का दूध पीकर मनुष्य बलवान और निरोगी रहता था। आज शुद्ध दूध कहीं ढूँढ़े भी नहीं मिलता, मनुष्य कृत्रिम व रसायन मिले दूध पीने को मजबूर है, और बीमार है।



अगर हमारी आधुनिकता, विज्ञान, विकास की यही गति रही तो हम अपनी पीढ़ी को आखरी पीढ़ी मानकर चलें इसके बाद तो पैदा होने मुश्किल है। अगर होंगे तो हमारी ये स्थिति है तो उनकी क्या होगी आप खुद कल्पना करें.....

तो आइए इस छोटे से कदम को विराट प्रयास में बदलने में हमारा सहयोग करें।

श्री राजीव दीक्षित ज्ञानभूमि गुरुकुल

ग्राम धोतड़, जिला सिरसा (हरियाणा)

रणधीर सिंह
9812909700

आचार्य राजेश बहुगुणा
9997187392

आचार्य रविन्द्र
8901425605

E-mail: gurukulgyanbhoomi@gmail.com



भोजन पचेगा तो शरीर में सात धातुएँ बनेगी



हमारे भोजन की थाली ही सबसे अहम है। अगर हमारी थाली में शुद्ध (रसायनों से मुक्त) भोजन है और यह भोजन दिनचर्या (सही समय पर खाया भोजन) और ऋतुचर्या के अनुसार है तो इसका पाचन अच्छा होगा तो तभी शुद्ध रस बनेगा।

रसासृज्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः ।

जायन्तेऽन्योन्यतः सर्वे पाचिताः पित्ततेजसा ॥ 15 ॥

कलादिकारव्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

भोजन पचेगा तो रस बनेगा फिर क्रमशः रक्त, मांस, मेदा, अस्थि (हड्डी), मज्जा और शुक्र ये सात धातुएँ बनेंगी।

ये अग्नि के प्रभाव से पके हुए एक दूसरे से उत्पन्न होते हैं।

पूरा शरीर इन्हीं सातों धातुओं से चलता है। भोजन अच्छा होगा तो रस अच्छा बनेगा, रस अच्छा होगा तो सातों धातुएँ अच्छी बनेंगी।

यात्यामाशयमाहारः पूर्वं प्राणनिलेरितः ।

मधुर्यं फेनभावं च षड्रसोऽपि लभेत सः ॥ 4 ॥

आहारादिगतिकथनम्, शार्ङ्गधरसंहिता

जब हम भोजन करते हैं तो भोजन प्राण वायु द्वारा मुख एवं आहार मार्ग द्वारा आमाशय में जाता है। आमाशय में भोजन पेस्ट (लुग्दी) जैसा बन जाता है। फिर समान वायु के प्रभाव से ग्रहणी (छोटी आंत) में जाता है।

ग्रहण्यां पच्यते कोष्ठवहिना जायते कटुः ।

रसो भवति सम्पक्वादपक्वादामसम्भवः ॥ 7 ॥

कलादिकारव्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

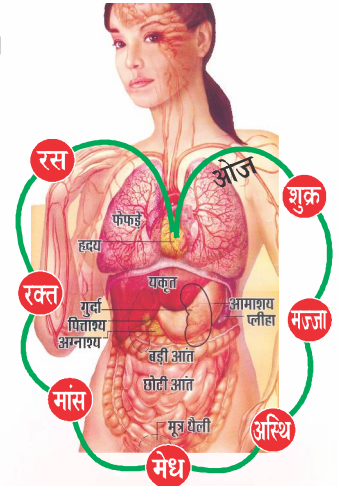
ग्रहणी (छोटी आंत) में आहार जठराग्नि से पकता है। भली भांति पकने पर आहार दो भागों में बंट जाता है, सार और किट्ट (मल)। सार से रस धातु की उत्पत्ति होती है यह रसवाहिनियों द्वारा शरीर के पोषण के लिए हृदय की ओर चला जाता है, इस रस का स्थान हृदय है और यह रस हृदय से चल कर प्रतिदिन पूरे शरीर का तर्पण - पोषण व संचालन करता है।

यदा रसो यकृद् याति तत्र रज्जकपित्ततः ।

रागं पाकं च सम्प्राप्य स भवेद् रक्तसंज्ञकः ॥ 19 ॥

कलादिकारव्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

जब रस (हृदय से) यकृत एवं प्लीहा में पहुंचता है, तो वहाँ रंजक पित्त की अग्नि से रस रक्त बन जाता है।



प्लीहा रस को पकाने तथा यकृत रंगने का कार्य करते हैं। यह रक्त धमनियों द्वारा संपूर्ण शरीर का पोषण करता है। रक्त जीवन है। इसका कर्म प्राणीयों को जीवित रखना है।

**शोणितं स्वाग्निना पक्वं वायुना च घनीकृतम् ।
तदेव मांसं जानीयात् पेशीरूपेण संस्थितम् ॥ 20 ॥**

कलादिकारव्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

रक्त अपनी अग्नि द्वारा परिपक्व होकर तथा वायु द्वारा घनीभूत होकर मांस में बदल जाता है। मांस शरीर में मांसपेशी के रूप में रहता है। मांस का कर्म शिरा, स्नायु, अस्थि (हड्डी) को बढ़ाना होता है।

यन्मांसं स्वाग्निना पक्वं तन्मेद इति कथ्यते ॥ 21 ॥

कलादिकारव्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

मांस जब अपनी अग्नि द्वारा परिपक्व हो जाता है तो मेद कहलाता है। मेद जमे हुए घी जैसा पदार्थ है। जो त्वचा के नीचे पाया जाता है। मेद का कर्म संपूर्ण शरीर को स्निग्ध (चिकना) रखना है।

**मेदो यत्स्वाग्निना पक्वं वायुना चातिशोषितम् ।
तदस्थि सज्ञां लभते स सारः सर्वविग्रहे ॥ 22 ॥**

कलादिकारव्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

मेद जब अपनी अग्नि द्वारा परिपक्व होकर वायु द्वारा अत्यंत सुखा दिया जाता है तो वह अस्थि (हड्डी) का रूप धारण कर लेता है। ये अस्थियां (हड्डियां) संपूर्ण शरीर का आधार हैं। इनका कार्य संपूर्ण शरीर को धारण करना है।

**अस्थि यत्स्वाग्निना पक्वं तस्य सारो भवेद् घनः ।
यः स्वेदवत् पृथग्भूतः स मज्जेत्यभिधीयते ॥ 23 ॥**

कलादिकारव्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

जब अस्थि (हड्डी) अपनी अग्नि द्वारा परिपक्व हो जाती है, तो मज्जा कहलाती है। मज्जा हड्डियों के भीतर पाया जाता है। मज्जा का कर्म हड्डियों को पूर्ण करना है।

मज्जातो जायते शु शुक्रं तस्य व्यक्तिस्तु यौवने ॥ 24 ॥

कलादिकारव्यानम्, शार्ङ्गधरसंहिता

मज्जा का अपनी अग्नि द्वारा परिपक्व हो जाने पर शुक्र धातु की उत्पत्ति होती है। शुक्र का कर्म गर्भ की उत्पत्ति करना है।

**पाचिताः पित्ततापेनरसाद्या धातवः क्रमत् ।
शुक्रत्वं यान्ति मासेन तथा स्त्रीणां रजो भवेत् ॥ 15 ॥**

आहारादिगतिकथनम्, शार्ङ्गधरसंहिता

संपूर्ण शरीर में उपस्थित अग्नि के ताप से पकाई गई रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, आदि धातुएँ एक महीने में शुक्र धातु को प्राप्त हो जाती हैं।

अर्थात् भोजन करने के बाद उससे बने रस से शुक्र धातु बनने की यात्रा में एक महीने का समय लगता है। उसी प्रकार स्त्रियों का रजस (आर्तव/अण्डाणु) बनता है।

ओजस्तु तेजो धातूनां शुद्धमीषल्लोहितपीतकम् । यत्राशे नियतं नाशो यस्मिंस्तिष्ठति तिष्ठति ॥
स्निग्धं सोमात्मकं शुद्धमीषल्लोहितपीतकम् । यत्राशे नियतं नाशो यस्मिंस्तिष्ठति तिष्ठति ॥
निषद्यन्ते यतो भावा विविधा देहसंश्रयाः ॥ 37 ॥

सूत्रथानम् - 11, अष्टाङ्गहृदयम्

रस से शुक्र तक सभी धातुओं का पोषण होने के बाद ओजस का निर्माण होता है। वह हृदय में स्थित रहते हुए भी सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त रहता है। वह शरीर का आधार है। यह स्निग्ध (चिकनाई युक्त गुण वाला), सोमगुणयुक्त, शुद्ध, लाल-पीला वर्ण वाला होता है, जिसका नाश होने पर मनुष्य की मृत्यु हो जाती है। इसके रहने पर ही मनुष्य जीवित रहता है। इसके रहने पर ही मनुष्य शरीर में कांति, पराक्रम, वीरता आदि भाव मनुष्य में विद्यमान रहते हैं। ओजस के बिना मनुष्य शरीर में पुरुषत्व का अभाव रहता है।



क्या है वात, पित्त-कफ ?

मानव शरीर पंचमहाभूतों (आकाश, वायु, अग्नि, जल व पृथ्वी) के संयोग से बना है। पंचमहाभूतों में से वायु, अग्नि, जल अधिक क्रियाशील हैं। आयुर्वेद में वायु महाभूत को वात, अग्नि महाभूत को पित्त व जल महाभूत को कफ माना गया है। आकाश महाभूत को वात व पृथ्वी को कफ से संयुक्त (जोड़ा) किया गया है।

ते धातवोऽपि विद्वद्धिर्गदिता देहधारणात् ॥ 101 ॥

भावप्रकाश

वात, पित्त, कफ हमारे शरीर का मूल आधार हैं, ये शरीर को धारण करते हैं। इनके द्वारा ही शरीर चलता है इसलिए जब ये सम अवस्था में रहते हैं। तो इन्हें धातु कहा जाता है।

जिस प्रकार चंद्रमा, सूर्य, वायु अपने विशेष कर्म से संसार का संचालन करते हैं। उसी प्रकार वात-पित्त और कफ अपने कार्यों का सही ढंग से निर्वाह करते हुए शरीर का संचालन करते हैं।

विकृताऽविकृता देहं घ्नन्ति ॥ 6 ॥

सूत्रथानम् - 1, अष्टाङ्गहृदयम्

वात, पित्त, कफ जब ये विकृत होते हैं। तब रस-रक्त आदि धातुओं, उपधातुओं (जैसे:- हड्डी के दाँत, मज्जा के बाल और शुक्र का ओज) और मलों (मल-मूत्र) को दूषित करते हैं, तब इन्हें दोष कहा जाता है।

सम रहने की अवस्था में धातु क्योंकि शरीर इनसे ही चलता है व बिगड़ने पर दोष, क्योंकि सभी धातुओं को दूषित करते हैं।



जरूरी क्यों हैं शरीर के लिए वात-पित्त-कफ?

शरीर में गति उत्पन्न करने का कार्य वात (वायु) का है। वात तीनों दोषों में सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि वात ही प्राण है।

अतएव ऐसा प्रयत्न करना चाहिए जिसे वायु दूषित ना हो ।

वात/वायु पांच प्रकार की है।

उदान वायु के द्वारा ही नाक से श्वास लेना और छोड़ना, गले के कार्य जैसे भोजन अन्दर जाना या द्रव्य पीना, वाणी का निकलना (बोलना) कार्य के प्रति उत्साह पैदा होना, शरीर में उर्जा पैदा होना, बल, वर्ण, स्मृति का बढ़ना, गले के उपर के सभी कार्य नियंत्रित होते हैं।

समान वायु आमाशय से अन्न को लेकर पकाता/पचाता है। पचे हुए आहार में से रस, मल व मूत्र को अलग-अलग करके उनके सही स्थान पर पहुँचाता है।

पुरुषों में शुक्र और महिलाओं में आर्तव (रज) को बाहर निकालना, मल-मूत्र को सही समय पर बाहर निकालना, गर्भ को सही समय पर बाहर निकालना, **नाभी के नीचे** के ये सभी कार्य **अपान वायु** के द्वारा ही होते हैं।

मुख से भोजन को अंदर लेकर जाना, थूकना, छींकना, खांसना, फेफड़ों के द्वारा श्वास लेना और छोड़ना ये सभी कार्य **प्राण वायु** के हैं।

अंगों को ऊपर व नीचे की ओर लाना, आँखें खोलना व बंद करना आदि कार्य **व्यान वायु** के ही हैं।



पित्त(अग्नि) पांच प्रकार के हैं।

जो तत्व शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है वह पित्त कहलाता है।

जो पित्त हमारे शरीर में पाचन आदि कार्यों को करता है। खाये हुए आहार को पचाता है तथा उसका सार (रस) एवं किट्ट (मल-मूत्र) को अलग-अलग करता है, वह **पाचक पित्त** कहलाता है। पाचक पित्त सभी पित्तों में सबसे बलवान है इसलिए यह अन्य चार पित्तों को शक्ति प्रदान करता है।

भोजन का पाचन होने के बाद जो रस बनता है उस रस को रक्त में बदलने का कार्य **रजक पित्त** के द्वारा ही होता है।

अहंकार, कफ और तम (बुरी प्रवृत्ति) को हटाकर मन व बुद्धि को निर्मल और उत्कृष्ट करने का कार्य **साधक पित्त** का है।

जिस पित्त के कारण हम रूप, आकार या वर्ण को देखते हैं। यह पित्त दृष्टि मंडल यानि आखों में रहता है, इसे **आलोचक पित्त** कहते हैं।

जिस पित्त के कारण हमारी त्वचा कातियुक्त रहती है। त्वचा में निखार, तेज/चमक, चेहरे पर रौनक होती है। यह पित्त सबसे बाहरी त्वचा में रहता है। इसे **भाजक पित्त** कहते हैं।

कफ (जल) पांच प्रकार का होता है

जो तत्व शरीर में स्निग्धता (चिकनाई) बनाए रखता है, उसे कफ कहते हैं।

जो कफ आहार से प्राप्त रस के साथ मिलकर हृदय को कार्य करने की क्षमता प्रदान करता है **अवलम्बक कफ** कहलाता है।

जो कफ हमारे खाए हुए भोजन को गीला करता है ताकि आसानी से भोजन का पाचन हो सके, **क्लेदक कफ** कहलाता है।

हम अपनी जीभ के द्वारा विभिन्न तरह के रसों का अनुभव करते हैं या जीभ द्वारा स्वाद चखते हैं। हमारी जीभ यह कार्य **बोधक कफ** के प्रभाव में करती है। यह वाणी क्रिया (बोलने) में भी सहयोग करता है।

जो कफ इन्द्रियों आँखें, कान, नाक, गला व मस्तिष्क आदि इन्द्रियों के केन्द्रों का पोषण करता है, **तर्पक कफ** कहलाता है। क्षमा, धैर्य व अलोभ आदि के भाव इसी कफ द्वारा उत्पन्न होते हैं।

हमारे शरीर की हड्डियों में स्निग्धता (चिकनापन) कायम रखना, संधियों में स्नेहश (चिकनापन) रखना, उनको आपस में जोड़े रखना यह **श्लेषक कफ** का कार्य है। यह सन्धियों में रहता है।



क्यों बिगड़ते हैं वात, पित्त, कफ ?

वात बिगड़ने के कारण :-

तित्तोषकपायाल्परूक्षप्रमितभोजनैः ।धारणोदीरणनिशाजागरात्युच्चभाषणैः ॥

क्रियातियोगभीशोकचिन्ताव्यायाममैथुनैः । ग्रीष्माहोरात्रिभुक्तान्ते प्रकुप्यति समीरणः ॥ 14 - 15 ॥

निदानस्थानम् - 1, अष्टाङ्गहृदयम्

इस श्लोक के अनुसार ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं



पहला कारण: आयुर्वेद के अनुसार सभी छः रसों का सेवन ना करके तित्त, कटु, कसैले भोजन/द्रव्यों का निरंतर और अत्याधिक सेवन से वात दोष बढ़ता है।

दूसरा कारण: रूखा भोजन करने से यानि लगातार या ज्यादा समय सूखी सब्जी का सेवन करने से वात्त दोष बढ़ता है।



तीसरा: भूख के अनुसार भोजन ना करके लगातार एक ही मात्रा में भोजन करने की आदत से वात्त दोष बढ़ता है। उदाहरण हम हर रोज चार रोटी खाने की आदत डाल ले भूख चाहे दो रोटी की हो या तीन की।

चौथा: मल - मूत्र आदि के वेगों को रोकने तथा जबरदस्ती लाने से भी वात्त दोष बढ़ता है। जैसे आदरणीय भाई राजीव दीक्षित जी कहते थे कि 14 (भूख, प्यास, छींक, नींद आदि) वेगों को ना रोके और ना ही जबरदस्ती लाने का प्रयास करें।

पाचँवा: रात्रि में जागने से भी वात्त दोष बढ़ता है आजकल शहरो में सोते सोते रात को 12 से 1 भी बज जाता है इसलिए आजकल घरों में इतने अधिक वात्त रोग बढ़ रहे हैं।

छठा: अधिक जोर से बोलने, भाषण / व्याख्यान, गुस्सा करने या जोर से चिल्लाने से भी वात्त दोष बढ़ता है।

सातवाँ: शक्ति से अधिक कार्य करने से भी वात्त दोष बढ़ता है यानि जो दिन रात काम धंधे में लगे रहते हैं, बहुत ज्यादा मेहनत करते हैं जैसे हमारे पास कई रोगी आते हैं जिनकी लाखों रुपये सैलरी होती है व 16 से 18 घंटे कार्य करते हैं। उनको 30 से 40 वर्ष की उम्र के बीच ही लकवा मार जाता है, यह वात्त दोष ही है।

आठवाँ: लगातार भय, शोक, चिंता करते रहने से भी वात्त दोष बढ़ता है।

नौवा: अधिक व्यायाम, शारीरिक श्रम करने से भी वात्त दोष बढ़ता है। आदरणीय भाई राजीव दीक्षित जी कहते थे जिम ना करे इससे वात्त / वायु बढ़ती है।



दसवाँ: अधिक स्त्री सहवास करने से भी वात्त दोष बढ़ता है। इच्छा ना होने पर भी सहवास में लगे रहने से वात्त दोष बढ़ता है इसीलिए भाई राजीव दीक्षित जी गीता का उदहारण देते हुए कहते हैं कि ना ज्यादा भोगी बनो ना त्यागी, मध्यमार्गी रहो।

इन क्रियाओं के करने से वात्त के 80 रोग शरीर में पैदा होते हैं ।

पित्त बिगड़ने के कारण :-

पित्त कटुम्लतीक्ष्णोष्णपटुक्रोधविदाहिभिः ।

शरन्मध्याह्नरात्र्यर्धविदाहसमयेषु च ॥ 16 ॥

निदानस्थानम् - 1, अष्टाङ्गहृदयम्

पहला कारण : ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं कि आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार सभी छः रसों का सेवन ना करके निरंतर अत्यधिक मात्रा में अम्ल, लवण, कटु रस का सेवन करने से पित्त दोष बढ़ता है।



दूसरा कारण : गर्म स्वभाव वाले द्रव्यों या भोज्य पदार्थों का निरंतर अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से जैसे गर्मी के दिनों में सरसों का तेल, तिल का तैल, दही, मांस, कुल्थी ये सब पित्त को बढ़ाते हैं।

तीसरा : निरंतर नमकीन या लवण पदार्थों के सेवन से जैसे सब्जी, खाने में नमक होने के बावजूद सब्जी व स्लाद में दोबारा नमक डालना व बाजार में मिलने वाले सारे फास्ट फुड पित्त बढ़ाने वाले होते हैं।

चौथा : क्रोध करने से, गुस्सा मन में रखने से, द्वेष भाव रखने से पित्त बढ़ता है। ये समस्या आजकल सामान्य है इसलिए आयुर्वेद कहता है कि खुश रहो, मस्त रहो।



पाचंवा : विदाहकारक भोजन यानि बहुत गर्म - गर्म, बहुत अधिक मिर्च मसाले वाला हो जिससे खाने के बाद आखँ, नाक से पानी बहने लगे, करने से पित्त बढ़ता है।

इन क्रियाओं का अत्यधिक सेवन से शरीर में पित्त के लगभग 40 रोग पैदा होते हैं।

कफ बिगड़ने के कारण :-

स्वादम्लवणस्निग्धगुर्वभिष्यन्दिशीतलैः। आस्यास्वप्नसुखाजीर्णदिवास्वप्नानिबृंहणैः॥

प्रच्छर्दनाद्ययोगेन भुक्तमात्रवसन्तयोः। पूर्वाह्न पूर्वात्रे च श्लेष्मा ॥ 17 ॥

निदानस्थानम् - 1, अष्टाङ्गहृदयम्

पहला : ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार सभी छः रसों का भोजन में सेवन ना करके मधुर, अम्ल, लवण इन तीनों रसों का निरंतर और अत्याधिक सेवन करने से कफदोष बढ़ता है।



दूसरा : चिकने भोजन पदार्थों का निरंतर और अधिक मात्रा में सेवन करने से कफ दोष बढ़ता है।

तीसरा : गुरु या भारी और देर से पचने वाले भोज्य पदार्थों का निरंतर और अधिक मात्रा में सेवन करने से जैसे निरंतर, खोया, हल्वा, पनीर खाते रहने से कफ दोष पैदा होता है।



चौथा : बहुत अधिक गाढ़े द्रव्य के निरंतर सेवन करने से कफ दोष बढ़ता है इसलिए आयुर्वेद में कहा गया है कि भोज्य पदार्थ ना अधिक पतला हो, ना गाढ़ा हो, ना अधिक गर्म हो ना ठंडा होना चाहिए।

पाचंवा : शीतल भोजन पदार्थों का निरंतर सेवन करने से कफ दोष बढ़ता है।

आदरणीय भाई राजीव दीक्षित जी कहते थे कि भोजन बनने के 48 मिनट के अन्दर ही खा ले क्योंकि 48 मिनट के बाद भोजन की पौष्टिकता समाप्त होने लगती है।

छठा : अधिक देर तक एक ही स्थिति में बैठे रहने से भी कफ दोष बढ़ता है।

सातवां : अधिक सोने से भी कफ दोष बढ़ता है, जैसे रात्रि में नींद पूर्ण हो गई उसके बाद दिन में सोने की आदत डालना।

आठवां : निरंतर सुख का उपभोग करना, आलस में रहना, काम धंधा नहीं करना इससे भी कफ दोष पैदा होता है।

नौवां : पंचकर्म की क्रिया वमन (उल्टी) ना करने से भी कफ दोष बढ़ता है। वमन कफ दोष को बाहर निकालने के लिए किया जाता है। महीने में एक बार कफ बाहर निकालने के लिए वमन (उल्टी) अवश्य करना चाहिए।

इन क्रियाओं से शरीर में कफ के लगभग 20 रोग पैदा होते हैं।

आयुर्वेद आधारित दिनचर्या वात-पित्त-कफ को संतुलित रखने का सर्वश्रेष्ठ उपाय



दिनचर्या निशाचर्यामृतचर्या यथोदिताय्।

आचरन्पुरुष स्वस्थः सदा तिष्ठति नान्यथा ॥ 13 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

आयुर्वेद में बताई गई दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या का आचरण करने से मनुष्य सदा स्वस्थ रह सकता है, उसके विपरित आचरण करने से स्वस्थ नहीं रह सकता।

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मोन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्याभिधीयते ॥ 14 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

जिस पुरुष के वात-पित्त-कफ ये तीनों दोष, रस-रक्त-मांस-मेद-अस्थि-मज्जा-शुक्र ये सात धातुएँ, मुत्र-पुरीष(मल)-स्वेद(पसीना) ये तीन मल और जठराग्नि समेत तेरह अग्नियाँ - ये सभी जब अपना कार्य बिना किसी बाधा के कर रही हो तथा जिसकी दस इंद्रियों (आँख, नाक, कान आदि), मन और आत्मा प्रसन्न हो उसे स्वस्थ समझना चाहिए।

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुधः ॥ 15 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

स्वस्थ पुरुष को अपनी आयु की रक्षा के लिए ब्रह्ममूहर्त में (सूर्योदय से डेढ़ घण्टा पहले) उठ जाना चाहिए।



सुबह उठकर इच्छानुसार हल्का गुनगुना पानी एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर पीना वात - पित्त - कफ को संतुलित करने वाला होता है।

आयुष्यमुषसि प्रोक्तं भलादीनां विसर्जनम् ॥ 17 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

प्रातःकाल में मल मूत्र आदि का त्याग करना आयु के लिए अच्छा है।

हमारी छोटी और बड़ी आँत दिनभर सोखने का कार्य करती है। बड़ी आँत सुबह 5 से 7 बजे के बीच छोड़ने का कार्य करती है। उस समय हमें शौच आदि क्रिया से निवृत्त हो जाना चाहिए अन्यथा 7 बजे के बाद बड़ी आँते दोबारा सोखना शुरू कर देती है। वो हमारे मल और दूषित वात - पित्त - कफ को सोखकर वापिस शरीर में भेज देगी जिससे हम बीमार पड़ेगे, इसलिए सुबह 7 बजे से पहले शौच आदि से निवृत्त होने का उत्तम समय है।



क्षौद्रत्रिकटकात्तेन तैलसिन्धुभवेन वा ।

चूर्णेन तेजोवत्याश्च दन्तान्नित्यं विशोधयेत् ॥ 26 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

त्रिकटु (सोंठ, पीपल, काली मिर्च को बराबर भाग) का चूर्ण शहद में मिलाकर अथवा सेंधा नमक, सरसों का तेल से नित्य दाँत को साफ करें।

तुलसी की सूखी पतियाँ - 12 ग्राम, जटामांसी - 1 ग्राम, भुनी सुपारी व सेंधा नमक 6 - 6 ग्राम, बादाम के छिलके की राख - 2 ग्राम, छोटी इलायची - 3 ग्राम, रूमी मस्तंगी - 12 ग्राम इन सबका कपड़छान चूर्ण बना ले। इस मंजन से दाँतों के सारे रोग दूर हो जाते हैं। दाँत मोती की तरह चमकने लगते हैं।

तुलसी के सुखे पत्ते - 20 ग्राम, अजवायन - 20 ग्राम, सेंधा नमक - 10 ग्राम, अखरोट की छाल - 10 ग्राम, इन सबको मिलाकर बारीक पीस ले। इसे दाँत दर्द, मैलापन, बदबू सब रोग समाप्त हो जाएंगे। दाँत पत्थर की तरह मजबूत और मोती समान चमकने लगेंगे - यह सब सामान पंसारी से मिल जाएगा ।



यः सदाऽऽमलकैः स्नानं करोति स विनिश्चितम् ।

बलीपलितनिर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतं नरः ॥ 76 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

जो मनुष्य आँवला का ताजा रस मिले हुए जल अथवा आँवला लगाकर स्नान करता है। उसके बाल कभी सफेद नहीं होते और वह बलवान होकर सौ वर्ष तक जीता है।

शिरः स्नानमचक्षुष्यमत्युष्णेनाम्बुना सदा ॥ 26 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

बहुत गर्म जल सिर पर डालकर स्नान किया जाए तो वो आँखों के लिए नुकसानदायक होता है, जिससे आँखों की रोशनी जल्दी ही कमजोर हो जाती है, इसलिए सिर पर गर्म जल डालकर स्नान नहीं करना चाहिए।



सौवीरमञ्जनं नित्यं हितमक्षणोस्ततो भजेत् ॥ 5 ॥

सूत्रस्थानम् 2 - अष्टाङ्गहृदयम्

काला तथा सफेद सुरमा आँखों के लिए लाभदायक होता है। अतः प्रतिदिन उसका सेवन करना चाहिए क्योंकि आँखों में कफ दोष से उत्पन्न होने वाले मोतिया रोग का भय रहता है। मोतियाबिंद रोग आँखों में कफ दोष के बढ़ने से ही होता है।

हमारे समाज में बच्चा जब तक छोटा होता है तो माताएं बहने बच्चा सुंदर लगे ऐसा सोचकर प्रतिदिन उनकी आँखों में सुरमा डालकर आँखों को रोगों से बचाकर बहुत बड़ा वैज्ञानिक कार्य करती हैं।

जब बच्चा बड़ा हो जाता है, तो उसकी आँखों में सुरमा डालना बंद हो जाता है। यह मोतियाबिंद रोग पुरुषों में ज्यादा होता है, क्योंकि महिलाएं या स्त्रियां बड़े होने के बाद भी निरंतर अपनी आँखों में सुरमा डालती हैं, महिलाओं में यह रोग कम पाया जाता है।



सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिबोधितम् ।

नान्तरा भोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमो विधिः ॥ 116 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

वेदों के अनुसार मनुष्य को प्रातः और सायंकाल को ही अग्निहोत्र (यज्ञ) के समान भोजन करने का विधान है। जिस प्रकार अग्निहोत्र प्रातः और सायंकाल (सूर्यास्त से पहले) किया जाता है, उसी प्रकार भोजन भी प्रातः और सायंकाल में ही करना चाहिए।

अत्युष्णान्नं बलं हन्ति शीतं शुष्कं च दुर्जरम् ।

अतिक्लिन्नं ग्लानिकरं युक्तिं हि भोजनम् ॥ 140 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

आयुर्वेद के अनुसार भोजन ना अधिक गर्म, ना ठण्डा, ना सूखा और ना अधिक पतला होना चाहिए, अधिक गर्म भोजन बल का नाश करता है, और ठण्डा तथा सूखा भोजन खाने में देर से हजम होता है।

निरुद्धं वाहिव्यापादकृद्वेत् ॥ 147 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

आयुर्वेद के अनुसार विरुद्ध भोजन नहीं करना चाहिए यह जठराग्नि को कमजोर कर देता है, जिससे भोजन भली भाँति नहीं पचता। रस कच्चा बनेगा जिससे अच्छी धातुएँ नहीं बनेगी और दोष पैदा होंगे।

भोजने पूर्व भुक्तो मधुरो रसो बुभुक्षितस्य वातपित्तयोः शमकोभवति ।

भोजनमध्ये भुक्तावम्लवणौ पित्ताशये च वहिवृद्धिं कुरुतः ।

भोजनान्तसमये भुक्ताः कटुतिक्तकषायरसाः कफं शमयन्तीति ॥ 161 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

भोजन करते समय सबसे पहले मधुर रस खाना चाहिए वह वायु/वात तथा पित्त का शमन करता है। भोजन के मध्य में अम्ल तथा लवण रस खाना चाहिए वो पेट में

जठराग्नि की वृद्धि करता है। भोजन के अंत में तिक्त, कटु, कषाय खाना चाहिए वो कफ का शमन करता है।

कुक्षैर्भागद्वयं भोज्यैस्तृतीये वारि पूरयेत् ।

वायोः सञ्चारणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥ 155 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

जब हम भोजन करते हैं, तो भोजन में हमें भूख का 50 प्रतिशत ठोस आहार, 25 प्रतिशत तरल (छाछ, दूध, रस) पेया लेना चाहिए। और 25 प्रतिशत हिस्सा वात - पित्त - कफ को कार्य करने के लिए छोड़ देना चाहिए।



आचम्य जलयुक्तभ्यां पाणिभ्यां चक्षुषी स्मृशेत् ।

भुक्त्वा पाणितलं घृष्ट्वा चक्षुषोर्यदि दीयते।

अचिरेणैव तद्वारि तिमिराणि व्यपोहति ॥ 172 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

भोजन के बाद हाथ धोकर यदि हथेलियों को परस्पर रगड़कर दोनों आँखों पर लगावे तो हाथ में लगे उसी जल के लगने से आँखों के त्रिमिर रोग शीघ्र नष्ट हो जाते हैं।

भुक्तमात्रस्य तु स्वप्नाद्धन्त्यग्रिं कुपितः कफः ॥ 176 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

भोजन करने के तुरंत बाद सोना नहीं चाहिए इससे कफ बिगड़कर जठराग्नि को नष्ट कर देता है।

भुक्त्वोपबिंशतसन्द्रा शयानस्य तु पुष्टता ।

आयुश्चक्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावतः ॥ 196 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

भोजन करने के बाद सौ कदम टहलना चाहिए भोजन जल्दी हजम होता है, इससे आयु बढ़ती है। भोजन करने के बाद दौड़ने से मृत्यु भी हो जाती है, इसलिए दौड़ना नहीं चाहिए।

व्यायामं च व्यायामं च धावनं यानमेव च।

युद्ध गीतं च पाठं च मुहूर्त्तं भुक्त्वांस्त्यजेत् ॥ 226 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

भोजन करने के पश्चात व्यायाम, स्त्रीसंभोग, दौड़ना, पढ़ना, गाना, तैरना, बैठना, अधिक देर तक सोना, धूप का सेवन करना 48 मिनट तक त्याग दे।

दिवा स्वापं न कुर्वीत यतोसौ स्यात्कफावहः।

ग्रीष्मवर्ज्येषु कालेषु दिवास्वाप्नो निषिध्यते ॥ 216 ॥

अथच पञ्चम दिनचर्यादिप्रकरणम् - भावप्रकाशः

ग्रीष्म ऋतु को छोड़कर अन्य सभी ऋतुओं में दिन में नहीं सोना चाहिए, ऐसा करने से कफ दोष की वृद्धि है।



आयुर्वेद में वर्णित छः रस



रसाः स्वाद्वम्ललवणतिक्तोषणकषायकाः ।

षड् द्रव्यमाश्रितास्ते च यथापूर्वं बलावहाः ॥ 14 ॥

सूत्रथानम् - 1, अष्टाङ्गहृदयम्

मधुर, अम्ल, लवण, तिक्त, कटु, कषाय

ये सभी रस भिन्न-भिन्न द्रव्यों में पाए जाते हैं। इनमें मधुर रस सबसे अधिक शरीर में बल बढ़ाने वाला होता है। प्रकृति में विभिन्न द्रव्यों से प्राप्त रसों की कुल संख्या छः है।

नित्यं सर्वरसाभ्यासः स्वस्वाधिक्यमृतावृतौ ॥ 57 ॥

सूत्रथानम् - 3, अष्टाङ्गहृदयम्

सभी ऋतुओं में प्रतिदिन सभी छः रसों का सेवन करना चाहिए। जिस जिस ऋतु में जिन-जिन रसों के सेवन का निर्देश दिया गया है। उस-उस ऋतु में उस-उस रस का अधिक सेवन करना चाहिए।

मधुररस : मधुर (मीठा) वह रस है जो मुख को चारों ओर से लीप कर चिपचिपाहट पैदा कर देता है। इसका स्वाद मिलते ही संपूर्ण इंद्रियों को प्रसन्नता मिलती है। यह मधुमखियों और चींटियों का भी प्रिय होता है।

मधुर रस के द्रव्य :

घृत (घी), गुड़, केला, दालचीनी, नारियल, दूध, ईख, मुनक्का, गोखरू, शतावरी, मुलेठी, महुआ, शक्कर, मिश्री, कटहल, राब, जौ, मूँग, गेहूँ, अखरोट, शहद ।

मधुरं श्लेष्मलं प्रायो जीर्णाच्छालियवादृते।

मुद्राद्रोधूमतः क्षौद्रात्सिताया जाङ्गलामिषात् ॥33॥

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

प्रायः सभी मधुर रस वाले द्रव्य कफ दोष पैदा करने वाले होते हैं। केवल पुराने शालिधान्य (चावल), जौ, मूँग, गेहूँ, शहद, सफेद मिश्री ये सभी द्रव्य मधुर रस वाले होते हुए भी कफ दोष नहीं बढ़ते।

अम्ल रस : अम्ल रस मुख को भीतर की ओर से धौ डालता है यह खाने और देखने पर रोंगटे खड़े कर देता है। आँखें तथा भोहों को संकुचित कर देता है।

अम्लरस के द्रव्य:

आवलाँ, इमली, नींबू, अनार, तक्र, दही, आम, कैथ, करौदा

प्रायोऽम्लं पित्तजननं दाडिमामलकादृते ॥ 33 ॥

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

प्रायः सभी अम्ल रस वाले द्रव्य पित्त दोष को बढ़ाने वाले होते हैं, केवल अनार एवं आवला अम्ल रस वाले द्रव्य होते हुए भी पित्त दोष को नहीं बढ़ते।

लवण रस: लवण रस का सेवन मुख को गीला कर देता है। यह गला तथा मुख में गर्मी उत्पन्न करता है।

लवण रस के द्रव्य : सेंधा नमक, सोचरनमक (काला नमक)।

अपथ्यं लवणं प्रायश्चक्षुषोऽन्यत्र सैन्धवात् ॥ 34 ॥

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

सेंधानमक को छोड़कर सभी नमक आँखों में दोष / रोग पैदा करने वाले होते हैं।

तिक्त (कड़वा) रस : तिक्त रस का सेवन से मुख का भीतरी भाग स्वच्छ हो जाता है। जीभ को कुछ समय के लिए अन्य रस ग्रहण करने के अयोग्य कर देता है।

तिक्त रस के द्रव्य : तिक्त परबल (कच्चरी) नेत्रबला, खस, चंदन, चिरायता, नीम, कुटकी, तगर, कुटज, करंज, दारूहल्दी, हल्दी, नागरमौथा, अडूसा, पाठा, अपामार्ग, गुरुच (गिलोय) करेला।

तिक्तं कटु च भूयिष्ठमवृष्यं वातकोपनम् ॥ 35 ॥

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

प्रायः सभी तिक्त रस वाले द्रव्य वात दोष को पैदा करने वाले होते हैं। केवल गिलोय और कड़वे परबल ये द्रव्य तिक्त रस वाले होते हुए भी वात दोष नहीं पैदा करते।

कटु (चरपरा) रस : कटु रस का सेवन जीभ के अगले भाग को व्याकुल कर देता है अर्थात् इसके सेवन से जीभ गड़बड़ जाती है। इससे जीभ चिम चिमाई होने लगती है। आँख, नाक से पानी निकलने लगता है।

कटुरस के द्रव्य : हींग, काली मिर्च, वायविड़ग, पंचकोल (पिपली, पिपलामूल, चव्यक, चित्रक, नागर - सोंठ) हरितक।

ऋतेऽमृततापटोलीभ्यां शुण्ठीकृष्णारसनतः ॥ 35 ॥

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

प्रायः सभी कटु रस वाले द्रव्य वात दोष को बढ़ाने वाले होते हैं केवल सोंठ, पीपल, लहसुन कटु रस वाले होते हुए भी वात दोष को नहीं बढ़ाते।

कषाय रस : कषाय रस का सेवन जीभ को जड़ (रोक) कर देता है। गले को रोक देता है। जीभ में ऐंठन पैदा करता है।

कषाय रस के द्रव्य : हरड़, बहेड़ा, बबूल, कीकर, मधु (शहद), गूलर, अंजन, गेरू कच्चा कैथ, कच्चा खजूर, कमल चंद।

कषायं प्रायशः शीतं स्तम्भनं चाभ्यां विना ॥ 35 ॥

सूत्रथानम् - 10, अष्टाङ्गहृदयम्

प्रायः सभी कषायरस वाले द्रव्य रूकावट / जकड़न पैदा करने वाले होते हैं, केवल हरड़ कषाय होते हुए भी रूकावट / जकड़न पैदा करने वाले नहीं होती।

किस प्रकृति

दोष और रोग में कौन सा रस खाना चाहिए ?



तत्राद्या मारूतं घ्नन्ति त्रयस्तित्तादयः कफम् ।

कषयतिक्तमधुराः पित्तमन्ये तु कुर्वते ॥ 15 ॥

सूत्रथानम् - 1, अष्टाङ्गहृदयम्

वात प्रकृति और दोष : जिन लोगों को जल्दी-जल्दी काम करने, बोलने, खाने, चलने में लड़खड़ाहट है, वो वात प्रकृति के हैं। जिनके शरीर में चंचलता है (आँखों, होठों, जीभ, कन्धें, सिर, टाँग, व हाथों में अस्थिरता)। जो टिक कर बैठ नहीं सकते, जो शक्ति से अधिक कार्य करते हैं, पतले शरीर के हैं, कुछ ना कुछ सोचते रहते हैं, फटे हुए हाथ पैर हैं, जिनको घुटनों का दर्द है, जिनको कमर दर्द है, पिड़लियों में गांठ या दर्द है, धातु नष्ट होना, अचानक वजन गिरना, लकवा, नींद ना आना ये वात दोष की समस्या है।

वात दोष में **मधुर, अम्ल, लवण** रस का सेवन करना चाहिए ये रस **वातदोष को संतुलित रखते हैं।**

विशेष : वात प्रकृति के लोगों को तिक्त, कटु कषाय से बचना चाहिए ये वात दोष को बढ़ाते है।

वात दोष को संतुलित रखने वाली रसोई घर की औषधियां : जीरा, अजवायन, हींग, सेंधा नमक, काला नमक, पुदीना, सोंठ, सोंफ, वायविंडग, लहसुन, कुल्थी, तिल का तेल, सरसों का तेल, अदरक, प्याज, तुलसी, पूर्ननवा, मेथी, बैंगन, करेले, दाख ।

कफ प्रकृति और दोष : कफ प्रकृति जो लोग बहुत मोटे हैं, जिनका वजन ज्यादा है, जिन्हे बहुत आलस रहता है, जिन्हे नींद बहुत आती है, जिनके संधि अस्थि और मांस स्निग्ध और परस्पर मिले हुए रहते हैं। जिनके बाल घने और काले होते हैं। जिन्हे बार-बार सर्दी, खांसी, जुकाम, नजला, एलर्जी, श्वास, दमा, डायबटीज, अस्थमा की समस्या रहती है। उन्हे **तिक्त, कटु, कषाय रस** का सेवन करना चाहिए ये रस **कफ दोष को संतुलित करते है।** कफ प्रकृति के लिए कड़वी चीजे और गर्म मसाले बहुत अच्छे है।

कफ प्रकृति के लोगों को मधुर, अम्ल, लवण से बचना चाहिए ये कफदोष को बढ़ाते है।

कफ दोष को संतुलित करने वाली रसोई घर की औषधियां : मूंग, कुल्थी, चना, जौ, पुराने शालि तथा साठी धान के चावल, सरसों का तेल, गर्म जल, करेला, बैंगन, परबल, लहसुन, नीम, छोटी मूली, कुटकी, सोंठ, पिपली, काली मिर्च, हरड़, बहेड़ा, आंवला, गोमूत्र, गर्म जल, धान का लावा (खील)।

पित्त प्रकृति और दोष : जो लोग गर्म स्वभाव के हैं। जिन्हे गर्मी बहुत लगती है। जिन्हे गुस्सा बहुत आता है। जो स्वभाव से चिड़चिड़े हैं जिनके शरीर से हाथ

पैरों से पसीना बहुत निकलता है जिनके शरीर, नाक, गुद्धा मार्ग से या मासिक धर्म में शरीर से खून बहुत निकलता हो जो गर्मी से परेशान रहते हैं। जिन्हें भूख प्यास अधिक लगती है जिनके बाल असमय सफेद हो गये हो या झड़ गये, जिन्हें नाभी के आसपास या पेट से संबंधित बीमारी हो, जिनके खून में खराबी हो, जिन्हें चर्म रोग की खून समस्या हो, जल्दी बुढ़ापा आना, मुख, सिर, बगल व शरीर के दूसरे अंगों से तेज दुर्गंध आना।

मधुर, कटु और कषाय रस, पित्त प्रकृति को संतुलित रखते हैं। अम्ल, लवण, कटु, पित्त को बढ़ाते हैं।

पित्त दोष को संतुलित रखने वाली रसोई घर की औषधियां : घी, गाय का दूध, सफेद शालि का चावल, गेहूँ, मूंग, चना, जौ, नारियल का जल, गन्ने का रस, मुनक्का, खीरा, लोकी, करेला, अनार, आंवला, पेठा।

जो रस हमारे स्वभाव के लिए ठीक है, उन्हें थोड़ा ज्यादा मात्रा में खाना चाहिए जो ठीक नहीं है, उन्हें कम मात्रा में खाना चाहिए।



अलग-अलग बीमारियों में अदभुत औषधि घी खाने का सही तरीका !



प्राङ्मध्यतोत्तरभक्तऽसावधोमध्योर्ध्वदेहजान् ।
व्याधीज्जयेद्वलं कुर्यादङ्गनं च यथक्रमम् ॥ 22 ॥

सूत्रथानम् - 16, अष्टाङ्गहृदयम्



इस श्लोक में ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं केवल स्नेह द्रव्य (घी) के द्वारा भी शरीर के रोगों को ठीक किया जा सकता है।

अत्रादौ विगुणेऽपाने ॥ 38 ॥

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

1. नाभी के नीचे की बीमारियों में :- जितने भी रोग हैं, जैसे बवासीर, घुटनों का दर्द, भगंदर, महिलाओं की मासिक धर्म की समस्या, पुरुषों के शुक्राणुओं की समस्या, मूत्र रोग, पैरों का दर्द, एड़ी का दर्द ये सभी नाभी के नीचे के अपान वायु के रोग हैं। इनमें खाना खाने से पहले एक या दो चम्मच घी पीकर उपर से थोड़ा गर्म पानी पीएं फिर भोजन करें तो यह घी औषधि का काम करेगा।

समाने मध्य इष्यते ॥ 39 ॥

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

2. नाभी के आसपास की बीमारियों में :- शरीर के मध्यम भाग और नाभी के आसपास के रोगों में जैसे पेट खराब हो जाता है, खाना खाने के तुरंत बाद शौच के लिए जाना पड़ता हो, कभी पेट साफ हो जाता हो, कभी कब्ज रहती हो, किडनी की बीमारियां, पथरी होना, किडनी का साईज छोटा होना, लीवर की गर्मी बढ़ना ये सब समान वायु के रोग हैं, इन सब बीमारियों में भोजन के बीच में घी खाना औषधि का काम करेगा।

जैसे आपने चार रोटी खानी है। पहले दो रोटी खा लो फिर बीच में एक या दो चम्मच या जितनी मात्रा में घी का पाचन हो सकें पी लो उसके बाद शेष दो बची रोटी फिर खा लो।

ग्राग्रासान्तयोः प्राणे प्रदुष्ट मातरिश्चनि ॥ 39 ॥

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

3. नाभी से उपर और गले के नीचे की बीमारियों में :-

नाभी से उपर और गले के नीचे की बीमारियों में जैसे दमा, अस्थमा, खांसी, फेफड़ों की बीमारी, श्वास, सूखी खांसी ये सब प्राण वायु के रोग है। इन सब बीमारियों में भोजन में मिलाकर यानी दाल सब्जी में डालकर खाया गया घी औषधी का काम करेगा।

सुखी खांसी : दो चम्मच घी एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर हल्का गर्म करके पीने से आराम मिलता है।

व्यानेऽन्ते प्रातराशस्य ॥ 39 ॥

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

4. जो बीमारीयां पूरे शरीर में फैली हो :-

जो बीमारीयां पूरे शरीर में फैली हों, जैसे खून संबंधित बीमारी, हृदय का आकार बढ़ जाना, दिल के रोग व्यान वायु के रोग है। दोपहर के भोजन के बाद घी खाना औषधी का काम करेगा। भोजन के बाद दो चम्मच हल्का गर्म घी पीए।

ऊर्ध्वजत्रुविकारेषु स्वप्नकाले प्रशस्यते ॥ 42 ॥

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

5. गले के उपर की बीमारियों में :- ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं, जिस समय आप सोने को जा रहे हैं, उस समय आप कुछ भी खा पी रहें हैं, उसका प्रभाव गले के उपर के क्षेत्र आँख, नाक, कान, गले में रहेगा उदाहरण के लिए अगर आपको प्यास नहीं है। और आप ठंडा पानी पीकर सो गये या बिना प्यास के जबरदस्ती पानी पीकर सो गये तो गले के उपर रोग पैदा करेगा जैसे खांसी, जुकाम, एलर्जी, बार - बार जुकाम होना।

सासमाशस्य तूत्तरे ॥ 39 ॥

सूत्रथानम् - 13, अष्टाङ्गहृदयम्

गले के उपर अर्थात् उदान वायु के रोगों को ठीक करने के लिए उदान काल अर्थात् सोते समय औषधी का सेवन करना चाहिए।

त्रिफलां मधु सर्पिर्भ्या निशि नेत्रबलाय च ।

स्वास्थ्यानुवृत्तिकृद्यच्च रोगोच्छेदकरं च यत् ॥ 44 ॥

सूत्रथानम् - 8, अष्टाङ्गहृदयम्

1. ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं कि दृष्टि की शक्ति बढ़ाने के लिए रात को सोते समय मधु (शहद) तथा घी विषम मात्रा में लेकर त्रिफला मिलाकर सेवन करे तो आँखों की रोशनी बढ़ेगी और सभी नेत्र रोग दूर होंगे।

नोट: बराबर मात्रा में शहद और घी खाना जहर के समान है।

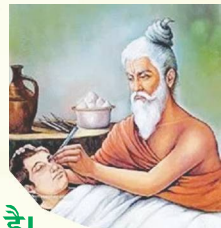


यहत्रैफलं चूर्णमपथ्यबर्जो सायं समश्नाति हविर्मधुभ्याम् ।
स मुच्यते नेत्र गतैर्विकारे भृत्यैर्यथा क्षीणधनो मनुष्यः ॥

इस संदर्भ में आचार्य चक्रपाणी दत्त जी लिखते हैं कि जो मनुष्य सायं काल में घी और शहद विषम मात्रा में लेकर त्रिफला चूर्ण के साथ मिलाकर सेवन करता है, दिनचर्या ठीक रखता है, उसके नेत्र रोग दूर हो जाते हैं। ऐसे त्रिफला सेवन करने वाले व्यक्ति के नेत्र रोग ठीक उसी प्रकार दूर चले जाते हैं, जिस प्रकार निर्धन व्यक्ति को नौकर छोड़कर चले जाते हैं।



रसोई घर की अद्भुत औषधियां



ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं हमारा रसोई घर ही सबसे बड़ा औषधालय है। महिलाओं को अपने परिवार के सदस्यों की प्रकृति (दोष, रोग) को ध्यान के रखते हुए उनके अनुकूल स्वभाव व रोगों को ठीक करने वाली रसोई घर की औषधियां ही भोजन में इस्तेमाल करनी चाहिए।



कफानिलहरं स्वयं विण्मृगानाहशूलनुत् ।
कटूष्णं कटूष्णोचनं हृद्यं वृष्यं चैवार्द्रकं स्मृतम् ॥ 227 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

अदरक : सुश्रुत ऋषि अपनी संहिता में लिखते हैं यह कफ और वात को संतुलित रखता है। स्वर (मधुर आवाज) के लिए हितकर है। यह विबन्ध (रूकावट) अफारा तथा उदर भाग (पेट) के दर्द को ठीक करता है।

यह स्वभाव में कटु (चरपरा), गर्म, खाने के प्रति रूची बढ़ाने वाला, वृष्य (शरीर को पोषण देने) वाला होता है।



लघूष्णं पाचनं हिङ्ग दीपनं कफवातजित् ।
कटु स्निग्धं सरं तिक्शनं शूलाजीर्णविबन्धनुत् ॥ 228 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

हिङ्ग : यह कफ तथा वात को संतुलित रखती है यह दर्द, कब्ज तथा विबन्ध (रूकावट) को दूर करती है।

यह स्वभाव में कटु (चरपरी), स्निग्ध (चिकनापन), तीक्ष्ण, हल्की (पाचन जल्दी होना), उष्ण (गर्म), पाचन करने वाली, दीपन (पाचन शक्ति को बढ़ाने वाली) होती है।



तीक्ष्णोष्णं कटुकं पाके रूच्यं पित्ताग्निवद्धनम् ।
कटु श्लेष्मानिलहरं गन्धाढयं जीरकद्वयम् ॥ 229 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता



सफेद और काला जीरा : वात तथा कफ को संतुलित करने और अच्छी सुगंध वाले

और पित्त को बढ़ाने वाले होते हैं। यह रूचि जनक (भोजन के प्रति रूचि बढ़ाने वाले) अग्नि दीपक (जठर अग्नि को बढ़ाने वाले) होते हैं। स्वभाव में उष्ण (गर्म) तीक्ष्ण (तीखे), कटु (चरपरे), विपाक/पचने पर भी चरपरे रस वाले होते हैं।



आर्द्रा कुस्तुम्बरी कुर्यात् स्वादुसौगन्ध्यहृद्यताम् ।

सा शुष्का मधुरा पाके स्निग्धातृड्दाहनाशनी ।

दोषघ्नी कटुका किञ्चित् तिक्ता स्त्रोतोविशोधनी ॥ 232 ॥



सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

धनियां : हरा धनियां दाल, सब्जी और अन्य भोज्य पदार्थों को संस्कारित (छौंक लगाने में उस में स्वादुता, चिकनापन, हृदय के प्रिय बनाने के लिए) किया जाता है। सूखा धनियां पचने पर मधुर रस, स्निग्ध (चिकना) गुण वाला, जलन को नष्ट करने वाला, सभी दोषों को दूर करने वाला, स्वभाव में कटु तथा तिक्त और स्त्रोतों को शुद्ध करने वाला होता है।



नात्युष्णवीर्योऽनिलहा कटुश्च तीक्ष्णो गुरुर्नातिकफावहश्च ।

बलावहः पित्तकरोऽथ किञ्चित् पलाण्डुरग्निं च विवर्द्धयेत्तु ॥ 246 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

प्याज : यह ज्यादा उष्णवीर्य (स्वभाव में गर्म) नहीं होता है। यह वात को संतुलित रखता है। स्वभाव में कटु (चरपरा), तीक्ष्ण, गुरु (देर में पचने वाला), अधिक कफ पैदा नहीं करने वाला, बल को बढ़ाने वाला, थोड़ा पित्त को बढ़ाने वाला, जठराग्नि को बढ़ाने वाला होता है।



स्निग्धोष्णतीक्ष्णः कटुपिच्छिलश्च गुरुः सरः स्वादुरसश्च बल्यः ।

वृष्यश्च मेधास्वरवर्णक्षुर्भग्नास्थिसन्धानकरो रसोनः ॥ 244 ॥

हृद्रोगजीर्णज्वरकुक्षिशूलविबन्धगुल्मारूचिकासशोफान् ।

दुर्नामकुष्ठानलसादजन्तुसमीरणश्वासकफांश्च हन्ति ॥ 245 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

लहसुन : यह स्निग्ध (चिकना), उष्ण (स्वभाव में गर्म), तीक्ष्ण, कटु (चरपरा), पचने में भारी, पिच्छिल (लसीला), मधुर रस वाला, बल को बढ़ाने वाला, वृष्य (शरीर को पोषण देने वाला) होता है।

यह मेधा (यादाशत शक्ति को बढ़ाने वाला), स्वर (आवाज में मिठापन), वर्ण (चेहरे को साफ करता है) आँखों के लिए हितकर, और टूटी हड्डियों को जोड़ता है।

यह जीर्णज्वर (पुराने बुखार में उपयोगी), विबन्ध (रूकावट दूर करने वाला) गुल्म (पेट में गैस का गोला बनना) अरूचि (भोजन के प्रति इच्छा ना होना इसको दूर करता है।), कास (खांसी), अर्श (बवासीर), कुष्ठ (चर्म रोग), अग्निमांश (जठराग्नि कमजोर है तो ठीक करता है), पेट के कीड़े होना, वात रोग, श्वास और कफ को ठीक करता है।





सुरभिर्दीपनो रूच्यो मुखवैशद्यकारकः ।

कफानिलविषश्वासकासदौर्गन्धनाशनः ॥

पित्तकृत् पार्श्वशूलघ्नः सुरसः समुदाहृतः ॥ 233 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

तुलसी : यह कफ, वात, विष (शरीर में भोजन के माध्यम से रसायन चले जाना) सांस रोग और दुर्गन्ध को ठीक करती है। यह पित्त को बढ़ाने वाली है। पित्त प्रकृति और गर्मीयों के दिनों में ध्यान से इस्तेमाल करनी चाहिए ।

यह स्वभाव में उष्ण (गर्म), लघु (जल्दी पचने वाली), कटु (चरपरी), तिक्त, सुगंध वाली होती है।



नागरं कफवातघ्नं विपाके मधुरं कटु ।

वृष्योष्णं रोचनं हृद्यं सस्नोहं लघु दीपनम् ॥ 226 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

सोंठ : कफ तथा वात को ठीक करने वाली, पचने पर मधुर रस, शरीर को पोषण देने वाली स्वभाव में गर्म और कटु (चरपरी), रूचिकारक (भोजन के प्रति रूची बढ़ाने वाली), स्निग्ध (चिकनापन गुण) लघु (जल्दी पचने वाली) और पाचन अग्नि को बढ़ाने वाली होती है।



कटूष्णं तघु तच्छुष्कमवृष्यं कफवातजित् ॥ 234 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

सुरवी काली मिर्च : यह कफ और वात को संतुलित रखती है। स्वभाव में कटु (चरपरी), उष्ण (गर्म), लघु (जल्दी पचने वाली होती है)।



वर्षाभूः कफवातघ्नी हिता शोफोदरार्शसाम् ॥ 239 ॥

तेषु पौनर्नवं शाकं विशेषाच्छोफनाशनम् ॥ 244 ॥



सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

पूनर्नवा : कफ और वात को ठीक करती है उदर रोग (पेट में पानी भर जाना), अर्श (बवासीर) को ठीक करती है। इसका वृक्क (गुर्दे) पर प्रभाव होने से मूत्र प्रवृत्ति अधिक होकर शरीर में जमा विष नष्ट होते हैं। शोथ (सूजन) भी नष्ट हो जाती है।



जम्बीरः पाचनस्तीक्ष्णः कृमिवातकफापहः ॥ 232 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

निंबू : यह भोजन का पाचन करने वाला, स्वाभाव में तीक्ष्ण, पेट में कीड़े, वात और कफ को ठीक करने वाला, अच्छी सुगंध वाला, जठराग्नि को बढ़ाने वाला, भोजन के प्रति रूची पैदा करने वाला, तथा मुख को साफ करता है।



सौफ : यह सुगन्धित, जठराग्नि को बढ़ाने वाली, भोजन का पाचन करने वाली, वात और दाह (जलन) को ठीक करने वाली होती है।



शाकमाश्वबलं रूक्षं बद्धविण्मूत्रमारूतम् ॥ 262 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

मेथी : मेथी की शाक रूक्ष है। यह मल-मूत्र को निकालने वाली तथा वात को संतुलित रखती है।



कटुविपाके कृमिहा मेधाग्निबलवर्द्धनः ।

सक्षारः सर्वदोषघ्नो वास्तूको रोचनः सरः ॥ 250 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

बथुआ : पचने पर कटु रस, पेट के कीड़ों को खत्म करने वाला, मेधा (धारण शक्ति) को बढ़ाने वाला, जठराग्नि तथा बल को बढ़ाने वाला, (वात, पित्त, कफ) सर्वदोष को ठीक करने वाला, भोजन के प्रति रूचि पैदा करने वाला होता है।

पालक : पालक का शाक बथुआ के गुणों के समान होता है। परंतु वात को बढ़ाने वाला, मल-मूत्र को बांधने वाला तथा कफ, पित्त के रोगों की संतुलित रखने वाला होता है।



कलायशाकं पित्तघ्नं कफघ्नं वातलं गुरु ।

कषायानुरसं चैव विपाके मधुरं च तत् ॥ 248 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

मटर : मटर का शाक पित्त, कफ को ठीक करने वाला तथा वात को बढ़ाने वाला, पचने में भारी, रस में कषाय, पचने पर मधुर रस होता है।



कफवातहरं तिक्तं रोचनं कटुकं लघु ।

वार्त्तिकं दीपनं प्रोक्तं जीर्णं सक्षारपित्तलम् ।

तद्वत् कर्कोटकं विद्यात् कारवेल्लकमेव च ॥ 269 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

बैंगन : कफ तथा वात को संतुलित रखने वाली भोजन के प्रति रूचि पैदा करने वाली, जठराग्नि को बढ़ाने वाली, पचने में हल्की, रस में तीखी और चरपरी, पकी हुई बैंगन पित्त को बढ़ाती है।



करेले : इसमें भी बैंगन के समान ही गुण होते हैं।



आटरूषकवेत्राग्रगुडूचीनिम्बपर्पटाः ।

किराततिक्तसहिताक्ताः पित्तकफापहाः ॥ 270 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

अडूसा, गिलोय, पित्तपापड़ा, चिरायता : ये पित्त तथा कफ को संतुलित रखते हैं। रस में कड़वे होते हैं।





कषाया तु हिता पित्त स्वादुपाकरसा हिमा ।
लघ्वी मण्डूकपर्णी तु तद्वद् कोजिहिका मता ॥ 264 ॥

सूत्रथानम् - अथ शाकवर्गः, सुश्रुतसंहिता

बंद गोभी और मण्डूकपर्णी : यह पित्तरोग में लाभकारी है। रस में तथा पचने में मधुर, हल्की तथा ठंडे स्वभाव की होती है।



गुरुष्णं सार्षपं बद्धविणमूत्रं सर्वदोषकृत् ॥ 101 ॥

सूत्रथानम् - 101, अष्टाङ्गहृदयम्

सरसों के पत्तों का शाक : यह पचने में भारी, स्वभाव में गर्म, स्वाद में अम्ल रस, मल-मूत्र को बाहर निकालने में रूकावट डालने वाला, त्रिदोषकारक (वात, पित्त, कफ को बढ़ाने वाला) होता है, इसलिए सरसों के पत्तों का शाक न खाएं।



गर्मीयों के लिए अमृत है छाछ



छच्छिका सारहीना स्यात्स्वच्छा प्रचुरवारिका ॥ 1 ॥

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

जिस दही में से प्रथम मथ कर मक्खन निकाल लिया हो पुनः उसी में अधिक मात्रा में स्वच्छ जल डालकर मथा जाए तो उसे छच्छिका / छाछ कहते हैं।

मथितम् - 'महुया' वा 'मथुवा' इति लोके । छच्छिका "छाछ" - इति लोके ॥ 1-2 ॥

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

मथितम् से लोकप्रसिद्ध "महुआ" या मथुवा का तथा छच्छिका से लोकप्रसिद्ध 'छाछ' का ग्रहण करना चाहिए ।

छच्छिका शीतला लघ्वी पित्तश्रमतृषहरी ॥ 8 ॥

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

छाछ स्वभाव में ठंडी, पचने में हल्की एवं पित्त, वात को संतुलित करने वाली, थकावट तथा प्यास को दूर करने वाली होती है। यह कफ को पैदा करने वाली होती है। यदि इसमें सेंधानमक मिला हो तो यह जठरग्नि को बढ़ाने वाली होती है।



सर्दीयों में अमृत है तक्र

तक्रं पादजलं प्रोक्तमुदश्चित्स्वर्द्धवारिकम् ॥ 1 ॥

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

दही की मात्रा का उसमें चौथे हिस्से का जल मिलाकर मथा जाए और उसमें से मक्खन निकालने के बाद जो शेष बचता है उसे तक्र कहते हैं।

तक्रं ग्राहि कषायाम्लं स्वादुपाकरसं लघु । वीर्योषणं दीपनं वृष्यं प्रीणनं वातनाशनम् ॥ 4 ॥

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

तक्र कषाय तथा मधुर रस युक्त, पचने में मधुर रस युक्त, मल को बाधने वाला, पचने में हल्का, गर्म स्वभाव का, जठरग्नि बढ़ाने वाला, वीर्यवर्धक, तृप्तिकारक, वात को ठीक करने वाला होता है।

न तक्रसेवी व्यथते कदाचिन्न तक्रदग्धाः प्रभावन्ति रोगाः ।
यथा सुराणाममृतं सुखाय तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः ॥ 7 ॥

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

तक्र का सेवन करने वाला व्यक्ति कभी बीमार नहीं पड़ता और तक्र के प्रभाव से नष्ट रोग कभी पुनः उत्पन्न नहीं हो सकते। जिस प्रकार देवताओं के लिए अमृत सुखदायी है उसी प्रकार पृथ्वी के लोगों के लिए तक्र सुखदायी है, ऐसा ऋषियों का वचन है।

शीतकालेऽग्निमान्द्यो च तथा वात्तामयेषु च । अरूचौ स्त्रौतसां रोधे तक्रं स्यादमृतोपमम् ॥
तत्तु हन्ति गरच्छर्दिप्रसेकविषमज्वरान् । पाण्डुमेदोग्रहण्यशोमूत्रग्रहभगन्दरान् ॥ 15 ॥
मेहं मुल्ममतीसारं शूलप्लीहोदरारूचिः । श्वित्रकोष्ठगतव्याधीन् कुष्ठशोथतृषाकृमीन् ॥ 16 ॥

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

सर्दियों के दिनों में जिनकी जठराग्नि कमजोर हो (भूख कम लगती हो) तथा वात दोष बढ़े हुए हो उनके लिए तक्र का सेवन करना अमृत के समान है।

तक्र नीचे दी गई समस्याओं में काम आता है: -

यह **शोथरोग** (हाथ या पैर की उंगलियों में सूजन होना और दबाने पर गड़ढ़े पड़ जाना)

उदर रोग (पेट में गैस या पानी भर जाने के कारण पेट फूल जाना)

अर्शोरोग (सूखे बवासीर जिसमें दर्द बहुत होता है। इसका मुख्य कारण पाचन अग्नि का खराब हो जाना है)

ग्रहणीरोग (पेट अनियंत्रित रहता है, कभी अच्छे से साफ हो जाता है, कभी कब्ज रहती है, कभी दस्त हो जाते हैं।)

मूत्राघात (मूत्र से संबंधित बीमारियों में, मूत्र का न आना या रूक रूक कर आना)

अरूची (भोजन के प्रति रूची ना होना)

प्लीहाविकार (बुखार या फीवर के कारण हृदय के नीचे की दिशा में पत्थर जैसी ग्रंथी बन जाती है।)

गुल्म (पेट में गैस का गोला बन जाना)

घृत (स्नेह) व्याप्त (जरूरत से ज्यादा घी शरीर में चला जाना, पाचन बिगड़ जाना)

गरविष (जितने विष शरीर में चले जाते हैं, चाहे किटनाशक युक्त भोजन या किसी अन्य माध्यम से उनको बाहर निकालना।)

पांडुरोग (शरीर में खून का ना बनना)

अलग अलग प्रकृति और दोष में तक्र सेवन विधि

वात्तेऽम्लं शस्यते तक्रं शुण्ठीसैन्धवसंयुतम् ।

पित्ते स्वादु सितायुक्तं व्योषक्षारयुक्तं कफे ॥ 11 ॥

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

वात दोष की अधिकता या 80 से ज्यादा वात रोगों में तक्र को सोंठ तथा सेंधा नमक मिलाकर पीना लाभकारी होता है।

पित्त दोष की अधिकता या पित्त के 40 से ज्यादा रोगों में तक्र रवड़ी शक्कर या मिश्री डालकर पीना लाभकारी होता है।

कफ दोष की अधिकता या कफ के 20 से ज्यादा रोगों में तक्र सोंठ, काली मिर्च, पिपली या त्रिकटू डालकर पीना चाहिए।

नैव तक्रं क्षये दद्यात्त्रोष्णकाले न दुर्बल । न मूच्छश्चिमदाहेषु न रोगे रक्तपित्तजे ॥ 17 ॥

अथ तक्रवर्गः, भावप्रकाशः

तक्र निषेधः जिनको क्षयरोग (टीबी) तथा गर्मी ऋतु में एवं दुर्बल व्यक्ति तथा मूर्च्छा (बेहोशी या बार-बार चक्र आना) भ्रम, दाह, रक्तपित्त रोग (रक्तावरोध होना, शरीर पर दाने-दाने निकालना आदि की स्थिति में व्यक्ति को तक्र नहीं देना चाहिए।

दही कब खाए, कब ना खाए,

कैसे खाए कब उचित नहीं



दध्युष्णं दीपनं स्निग्धं कषायानुरसं गुरु। पाकेऽम्लं ग्राहि पित्तास्त्रशोथमेदः कफप्रदम् ॥ 1 ॥

मूत्रकृच्छ्रे प्रतिश्याये शीतगे विषमज्वरे । अतीसारेऽरूचौ काश्ये शस्यते बलशुक्रकृत् ॥ 2 ॥

अथ दधिर्वर्गः, भावप्रकाशः

दही स्वभाव में गर्म होती है, यह पाचक अग्नि को बढ़ाने वाली, शरीर में स्निग्धता (चिकनापन) पैदा करने वाली, कषाय रस युक्त, पचने में भारी है, पचने पर अम्ल रस युक्त है। ग्राही यानि मल को बांधने वाली, पित्त, रक्त विकार, शोथ यानि सूजन को पैदा करने वाली, शरीर में मांस को बढ़ाने वाली, कफ को पैदा करने वाली होती है।

मूत्र से सम्बंधित बीमारियाँ, जुकाम, ठंड के कारण होने वाले बुखार, अतिसार यानि दस्त लगने पर तथा अरूची यानि भोजन के प्रति रुचि ना होने, इन सब में दही का सेवन उत्तम है। यह शरीर में बल तथा शुक्र धातु को बढ़ाती है।

हेमन्ते शिशिरे चापि वर्षसु दधि शस्यते । शस्तृग्नीष्मवसन्तेषु प्रायशस्तद्विगर्हितम् ॥ 19 ॥

अथ दधिर्वर्गः, भावप्रकाशः

हेमन्त (मार्गशिष-पूस), शिशिर (माघ-फागुन), वर्षा (सावन-भादो) में दही खाना उत्तम है।

शरद(अश्विन-कार्तिक), ग्रीष्म(जेठ-आषाढ़), (चैत्र-वैशाख) में दही नहीं खाना चाहिए।

सशर्करं दधि श्रेष्ठं तृष्णापित्तास्त्रदाहजित् । सगुडं वातनुद् वृष्यं बृंहणं तर्पणं गुरु ॥ 16 ॥

अथ दधिर्वर्गः, भावप्रकाशः

शक्कर मिला हुआ दही श्रेष्ठ होता है। यह प्यास, पित्त, रक्तविकार, तथा जलन को नष्ट करने वाला होता है।

गुड़ मिला हुआ दही वात को संतुलित रखने वाला, वीर्य, रस तथा रक्त को बढ़ाने वाला होता है। यह प्यास पैदा करने वाला तथा पचने में भारी होता है।

न नक्तं दधि भुज्जीत न पाप्यघृतशर्करम् । नामुद्रसूपं नाक्षौद्रं नोष्णं नामलकैर्विना ॥ 17 ॥

अथ दधिवर्गः, भावप्रकाशः

रात्रि में दही नहीं खाना चाहिए यदि खाना पड़े तो घी तथा शक्कर, मूंग की दाल का बड़ा, शहद या आँवला के साथ ही खाएं, दही को कभी गर्म करके ना खाएं।

शस्यते दधि नो रात्रौ शस्तं चाम्बुघृतान्वितम् । रक्तकफोत्थेषु विकारेषु तु नैव तत् ॥ 18 ॥

अथ दधिवर्गः, भावप्रकाशः

रक्त, पित्त तथा कफ संबंधित विकारों में दही रात्रि में घी, शक्कर, मूंग की दाल का बड़ा, शहद और आँवला के साथ भी ना खाए।

ज्वरासृक्पित्त वीसर्पकुष्ठपाण्ड्वामयभ्रमान् । प्राप्नुयात्कामलां चोग्रां विधिं हत्वा दधिप्रिय ॥ 22 ॥

अथ दधिवर्गः, भावप्रकाशः

दही का प्रेमी व्यक्ति जो विधि को छोड़कर उसके विरुद्ध दही खाता है, उसे बुखार, रक्तपित्त यानी खून का खराब होना, विसर्प शरीर पर लाल चर्म रोग होना, कोष्ठ - त्वचा के सभी तरह के चर्म रोग जैसे - खुजली, सोरायसीस, पांडुरोग शरीर में खून ना बनना, भ्रम - चक्कर आना ये सभी रोग उत्पन्न होते हैं।

मन्दं दुग्धवदव्यक्तरसं किञ्चिद्धदं भवेत् । मन्दं स्यात्सृष्टविण्मूत्रं दोषत्रयविदाहकृत् ॥ 4 ॥

अथ दधिवर्गः, भावप्रकाशः

जो दही दूध के समान (ठीक से नहीं जमा है अर्थात कच्चा हो) वाला तथा कुछ गाढ़ा होता है। ऐसा दही मल - मूत्र किड़नी से संबंधित दोष पैदा करने वाला होता है। यह त्रिदोषकारक, वात - पित्त - कफ बढ़ाने वाला और शरीर में गर्मी उत्पन्न करने वाला होता है।

आजकल बाजार में मिलने वाले सारे दही इसी श्रेणी में आते हैं। जिन्हें खरीद कर हम बड़े चाव से खाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है।



पनीर किन्हें खाना चाहिए, किन्हें बचना चाहिए

बल्याः किलाटपीयूषकूर्चिकाभोरणादयः । शुक्रनिद्राकफकरा विष्टम्भिगुरूदोषलाः ॥ 41 ॥

सूत्रथानम् - 5, अष्टाङ्गहृदयम्

ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं, यह शरीर में बल बढ़ाता है। यह शुक्र को बढ़ाता और ताकतवर बनाता है। जिनको नींद नहीं आती उनके लिए अच्छा है। जो लोग पतले कमजोर हैं, अपने शरीर में बल बढ़ाना चाहते हैं, और बहुत ज्यादा व्यायाम, मेहनत और काम अधिक करते हैं, उनके लिए पनीर बहुत अच्छा है।

यह शरीर में कफ बढ़ाता है। जिनको सांस, दमा, अस्थमा और कफ से संबंधित समस्या है, उनके लिए अच्छा नहीं है। यह पचने में बहुत भारी है। यह शरीर में कब्ज पैदा करता है। यह वात, पित्त कफ शरीर के सभी दोषों को बढ़ाता है। जो एयर कंडीशनर में रहते हैं, मेहनत नहीं करते, जिनकी पाचन शक्ति कमजोर है, ऐसे लोगों

के लिए पनीर अच्छा नहीं है। क्योंकि इनके शरीर में पाचन नहीं होगा तो भोजन सड़ेगा तो रोग पैदा करेगा “इसलिए ऋषि वागभट्ट जी कहते हैं भोजन करना महत्व का है। परन्तु उसको पचाना उसे भी ज्यादा महत्वपूर्ण है।”

छाछ पीने से पनीर का भारीपन दूर हो जाता है।



गर्मियों में अमृत है मिट्टी के बर्तन का पानी



शीतं मदात्ययगलानिमूर्च्छाच्छर्दिश्रमभ्रमान् ।
तुण्णोष्णदाहपित्तास्रविपाण्यम्बु नियच्छति ॥ 14 ॥

सूत्रथानम् - 5, अष्टाङ्गहृदयम्

गर्मियों के दिनों में मिट्टी के बर्तन का पानी गर्मी से होने वाली सभी बीमारियों में बड़ी औषधि है। जिनके हाथ पैर में जलन होती है, गर्म चीजें खाने से तकलीफ होती है, जो ताप के नजदीक काम करते हैं, जैसे महिलाएं रसोई में आग के नजदीक काम करती हैं।

पित्त प्रकृति के व्यक्तियों के लिए गर्मी के दिनों में प्राकृतिक रूप से ठंडा पानी पीना जरूरी है। जिनके नाक से खून निकलना, मासिक धर्म में अधिक रक्त निकलना, मल द्वार से खून आ रहा हो, जो गर्म प्रकृति के हैं, जिन्हे गुस्सा आता है, जिन्हें बहुत ज्यादा पसीना आता है। उन्हें गर्मियों के दिनों में मिट्टी के बर्तन का पानी पीना चाहिए।

गाङ्गमाश्रयुजे मासि प्रायो वर्षति वारिदः ॥ 21 ॥

अथ वारिवर्गः, भावप्रकाशः

आश्विन मास में जो जल बरसता है। वह गंगाजल के समान ही होता है। इसलिए इस जल को इक्कठा कर पीने और अन्य कार्य में अवश्य इस्तेमाल करना चाहिए ।

यतोऽगस्त्यस्य दिव्यर्षेरूदयात्सकलं जलम् ।

निर्मलं निर्विषं स्वादु शुक्लं स्याददोषलम् ॥ 24 ॥

अथ वारिवर्गः, भावप्रकाशः

आश्विन मासं (शरद् ऋतु) में अगस्त्य नामक तारा के उदय होने से संपूर्ण जल निर्मल निर्विष, स्वादिष्ट, शुद्ध धातु को बढ़ाने वाला एवं दोष रहित होता है।

अनार्त्तवं वार्षिकं तु प्रथमं तच्च भुमिगम् ।

व्यापन्नं परिहर्त्तव्यं सर्वदोषप्रकोपणम् ॥ 60 ॥

तत् कुर्यात्स्नानपानाभ्यां तृष्णाऽऽमानचिरज्वरान् ।

कासाग्निमान्द्याभिष्यन्दकण्डूगण्डादिकं तथा ॥ 61 ॥

अथ वारिवर्गः, भावप्रकाशः

बिना वर्षा ऋतु का जल उपयोग नहीं करना चाहिए।

जो बादल बिना ऋतु के बरसते हैं। जैसे पूस, माघ, फागून, चैत्र इन चार महीनों में वर्षा

का जल पीने के लिए कभी भी प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि वह त्रिदोष कारक सब दोषों को पैदा करने वाला होता है।

जो कोई उक्त जल को पीने तथा नहाने के कार्य में लेता है। उसे प्यास, अफारा, जठराग्नि कमजोर होना, खुजली, गले के रोग त्वचा संबंधित रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

कौपं पयो यदि स्वादु त्रिदोषघ्नं हितं लघु ॥ 46 ॥

अथ वारिवर्गः, भावप्रकाशः

कुएँ का स्वादिष्ट जल त्रिदोषशामक (वात, पित्त, कफ को ठीक करने वाला) और पचने में हल्का होता है।

दिवा रविकरैर्जुष्टं निशि शीतकरांशुभिः ॥ 62 ॥

जेयमंशूदकं नाम स्निग्धं दोषत्रयापहम् ॥ 63 ॥

अथ वारिवर्गः, भावप्रकाशः

अशूदक जलः शरद् ऋतु (अश्विन, कार्तिक) में जिस जल के उपर दिन में सूर्य की किरणों और रात में चंद्रमा की किरणों पड़ी हो उसे अशूदक जल कहते हैं।

यह जल वात, पित्त, कफ को ठीक करने वाला, सभी दोषों से मुक्त, अंतरिक्ष के जल के समान, बल पैदा करने वाला, रसायन के समान गुण, बुद्धि के लिए हितकर, स्वभाव में ठंडा, पचने में हल्का, अमृत के समान होता है।

पीतं जलं जीर्यति यामयुग्माद्यामैकमात्राच्छूतशीतलज्य ।

तदर्धमात्रेणश्रुतं कटुष्णं पयः प्रपाके त्रय एवं कालाः ॥ 83 ॥

अथ वारिवर्गः, भावप्रकाशः

साधारण जल दो पहर यानी 6 घंटे में पचता है, गर्म करके ठंडा किया हुआ जल एक पहर 3 घंटे में पचता है, और गर्म जल एक घंटे में पच जाता है।



ज्वर (बुखार) क्या है? बुखार में क्या करे क्या ना करे

**आमाशयस्थो हत्वाऽग्निं सामो मार्गान् पिधापयन्। विदधाति ज्वरं
दोषस्तस्माल्लङ्घनमाचरेत् ॥ 12 ॥**

ज्वरचिकित्साः, भैषज्यरत्नावलीः

आमाशय (पेट) में स्थित बिगड़े हुए वात, पित्त, कफ आमरस (जो भोजन अच्छी तरह पचा ना हो) के साथ मिलकर पहले वहां की पाचन अग्नि को नष्ट करके रसवाहक मार्गों/स्त्रोतों को बंद कर देते हैं इसी कारण ज्वर उत्पन्न होता है।

दोषेण भस्मनेवाग्नौ छन्नेऽत्रं न विपच्यते ।

तस्मादादोषपचनाज्ज्वरितानुपवासयेत् ॥ 10 ॥

निदानस्थानम् - 1, अष्टाङ्गहृदयम्

ज्वर (बुखार) में सबसे पहले रोगी को लंघन (उपवास/भोजन ना करना) करना चाहिए। आमदोष से जठराग्नि इस प्रकार ढकी रहती है जैसे राख से अग्नि ढकी रहती है। नीचे आग के होने पर भी राख द्वारा ढके रहने पर जैसे वह आग चावल को नहीं

पका सकती वैसे ही आमदोष से ढकी हुई जठराग्नि खाये हुए अन्न को नहीं पचा सकती। इसलिए आमदोष का भली भाँति पाचन होने तक ज्वररोगी को लंघन (भोजन का त्याग) करना चाहिए।

मुद्गान् मसूरान्श्रणकान्क कुलत्थान् समुकुष्ठकान्।

आहारकाले यूषार्थं ज्वरिताय प्रदापयेत् ॥ 37 ॥

ज्वरचिकित्साः, भैषज्यरत्नावली:

मूंग की दाल या मसूर की दाल या चने की दाल या कुल्थी या मोठ इनका अठारह गुने जल में यूष (सूप) बनाकर भोजन के समय में अर्थात् भूख लगने पर ज्वर वाले रोगी को देना चाहिए। यह ज्वर को नष्ट करता है।



पाययेद्दोषहरणं मोहादामज्वरे तु यः ॥ 104 ॥

प्रसुप्तं कृष्णसर्पं च कराग्रेण परामृशेत्। अष्टाङ्गहृदयम्

जो अनभिज्ञ (जिसे जानकारी न हो) चिकित्सक अज्ञानतावश आमदोष (वात - पित्त - कफ में रस जो अभी तैयार नहीं हुआ) के शरीर में मिल जाने पर होने वाले बुखार में बुखार को ठीक करने के लिए औषध (दवा) को पिलाता है, वह सोये हुए काले साँप को अपने हाथ से छूता है अर्थात् जानबूझ कर मुसीबत मोल लेता है।

अजीर्ण इव शूलघ्नं सामे तीव्ररुजि ज्वरे। न पिबेदौषधं तद्धि भूय एवाममावहेत् ॥ 18 ॥

आमाभिभूतकोष्ठस्य क्षीरं विषमहेरिव। अष्टाङ्गहृदयम्

ज्वर में औषधि एवं दूध का निषेध: जिस प्रकार अजीर्ण विकार में अत्यंत पीड़ा होने पर भी केवल शूलनाशक औषधि का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि वह शरीर में पहले से बिगड़े हुए आम दोष को और भी बढ़ा देती है, जैसे साँप को पिलाया गया दूध उसके विष को ओर बढ़ा देता है, उसी प्रकार ज्वर में रोगी को पिलाया गया दूध उसके ज्वर को और बढ़ा देता है। **ज्वर में बिना औषध का दूध सेवन करना हानिकारक है।**

मुस्तपर्पटकोशीरचन्दनोदीच्यनागरैः ।

श्रुतशीतं जलं देयं पिपासाज्वरशान्तये ॥ 26 ॥

ज्वरचिकित्साः, भैषज्यरत्नावली:

नागरमौथा, पित्तपापड़ा, खस, लालचंदन, सुगन्ध वाला और सौंठ ये सब मिलाकर 2 कर्ष=20 ग्राम तथा जल 1 प्रस्थ =678ML डालकर चुल्हे पर चढ़ा दे औटाते औटाते आधा जब जल रह जाए छानकर रोगी को दें, यह प्यास तथा ज्वर दोनों में लाभदायक है।

इस विधि से सिद्ध जल भारी नहीं होता।

मुख्य भेषजसम्बन्धो निषिद्धस्तरूपे ज्वरे ।
तोयपेयादिसंस्कारे निर्दोषं तेन भेषजम् ॥ 27 ॥

ज्वरचिकित्साः, भेषज्यरत्नावली:

नये बुरवार में बुरवार को दूर करने वाली दवा का प्रयोग नहीं करना चाहिए, परन्तु ऊपर दिये गए जल/सूप बनाकर पीना रोगी के लिए ठीक है क्योंकि इन जल/सूप में भारीपन नहीं होता और ये शरीर के लिए उत्तम होते हैं।

नवज्वरे वर्जनीयान्याह नवज्वरे दिवास्वप्नस्नानाभ्यङ्गान्नमैथुनम् ।
क्रोधप्रवातन्व्यायामकषायांश्च विवर्जयेत् ॥ 4 ॥ (भेषज्यरत्नावली)

नये ज्वर में दिन में सोना, स्नान, तैल की मालिश, भारी अन्न का सेवन, क्रोध, पूर्व दिशा की वायु का सेवन, अनेक प्रकार व्यायाम और कषाय पान इन सब को रोगी त्याग दें।



माण्डपेया विलेपीनामोदनस्य च लाघवम् ॥ 26 ॥

यथापूर्वं शिवस्तत्र मण्डो वात्तानुलोमनः ।

तृट्ग्लानिदोषशेषघ्नः पाचनो धातुसाम्यकृत् ॥ 27 ॥

स्रोतोमार्दवकृत्स्वेदी सनधुक्षयति चानलम् ।

सूत्रथानम् - 6, अष्टाङ्गहृदयम्

चावल से चौदह गुना अधिक जल डालकर पकाये गये भात(चावल) के अंश निकालकर जो पेयद्रव्य शेष बचता है, 'मण्ड' या 'मांड' कहते हैं। इसमें सोंठ तथा सेंधानमक भी मिला दिया जाता है, तो यह दीपन (जठराग्नि बढ़ाने वाला), पाचन (भोजन को पचाने वाला) हो जाता है।

यह जठराग्नि को (सुलगाता) तेज करता है। स्त्रोतों को मुलायम बना देता है। वातदोष को बाहर निकालता है।

क्षुत्तृष्णग्लानिदौर्बल्यकुक्षिरोगज्वरापहा ॥ 28 ॥

मलनुलोमनी पथ्या पेया दीपनपाचनी ॥

सूत्रथानम् - 6, अष्टाङ्गहृदयम्

आहार द्रव्य (चावल) से चौदह गुना अधिक जल डालकर बनाई गई अत्यंत पतली जिसमें थोड़े चावल के कण मिले हो, जो पीने योग्य हो उसे पेया कहते हैं। यह भूख और प्यास को शान्त करती है, यह उत्साहीनता, कमजोरी, पेट के रोग, एवं ज्वर का विनाश करती है, यह जठराग्नि बढ़ाने वाली और भोजन को पचाने वाली होती है और मलों को बाहर निकालती है। यह रोगी तथा निरोगी दोनों के लिए हितकर है।

“बाबा जयराम दास”
ज्ञानभूमि भाई राजीव दीक्षित गुरुकुल

गाँव पाली, जिला महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)

सम्पर्क सूत्र: - 99106543 95, 9050806244, 9717444954

कोई भी साथी तन मन या धन किसी भी प्रकार से जुड़ना चाहता है तो निम्नलिखित पर सम्पर्क करें -

- नरेन्द्र डांडा - 9050186270 (चण्डीगढ़)
- सन्दीप चहल - 9468352783 (नरवाना)
- अश्विनी अरोड़ा - 8104838859 (राजस्थान)
- रघुश्रीराम जांगड़ा - 9813762298 (कैथल)
- सतीश रेडू - 9557557276 (जीन्द)
- कैलाश - 9899074825 (दिल्ली)
- विनोद सैणी - 9354977071 (पुण्डरी)
- रवि सैणी - 9802773356 (अम्बाला)
- गौरव - 7042878881 (राजस्थान)
- संदीप गर्ग (पंचगव्य चिकित्सक) - 9888283303 (मानसा)
- प्रवीन कुमार (पंचगव्य एवं प्राकृतिक चिकित्सक) - 8630756742
- श्रीनिवास राव तांडले (एडवोकेट) - 9885451403 (तेलंगाना)
- अमित सैणी (एडवोकेट) - 9911394087 (दिल्ली)
- हेतल पटेल - 9099921406 (गुजरात)



अप्येकं नीरूजीकृत्य व्याधितं भेषजैर्नरः ।
प्रयाति ब्रह्मसदनं कुलसप्तकसंयुतः ॥ 46 ॥

भैषज्यरत्नावली



हम ये कार्य क्यों कर रहे हैं :-

औषधियों के द्वारा निशुल्क केवल एक रोगी मनुष्य को रोग रहित करने वाला वैध अपने सात कुलों /परिवार सहित मरने पर ब्रह्म लोक /मोक्ष को प्राप्त होता है।

राजीव भाई अक्सर कहते थे कि मैं ये कार्य क्यों कर रहा हूँ क्योंकि मुझे मोक्ष की सीट पक्की करनी है।

हमारी यह टीम ना केवल औषधियों से बल्कि आहार विहार से ही लोगों को रोग रहित कर मोक्ष की सीट पक्की करने में लगी है ।

आप हमारे साथ क्यों जुड़े :-

हम सभी स्वदेशी समर्थकों से निवेदन करते हैं, कि हमारे इस अभियान से जुड़कर पुण्य के भागीदार बन मोक्ष की सीट पक्की करते हुए क्रांतिकारियों के अधूरे सपनों को पूरा करने में सहयोग करें।

कपिलाकोटिदानाद्धि यत्फलं परिकीर्तितम् ।

फलं तत्कोटिगुणितमेकातुरचिकित्सया ॥ 44 ॥

भैषज्यरत्नावली

करोड़ो गाय को दान करने से जो पुण्य होता है। उसकी अपेक्षा करोड़ों गुणा एक रोगी की चिकित्सा करने से होता है।

आने वाला साहित्य

1. शरीर को नवजात शिशु की तरह नव शरीर बनाने की कला
2. 100 से 120 वर्ष स्वस्थ एवं निरोगी बिना बुढ़ापा आये जीवन जीने की कला
3. स्वस्थ, मजबूत, उत्तम एवं सर्वश्रेष्ठ संतान पैदा करने की कला

अगली पत्रिका में राजीव भाई से जुड़े लेख डाटने व कोई भी जानकारी प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें - 9050186270

हरियाणा में शून्य लागत प्राकृतिक खेती सीखने के लिए सम्पर्क सूत्र :-

रणधीर : 9812909700 (फतेहाबाद) जितेन्द्र : 9215819222 (करनाल)

विक्रम खाण्डा खेड़ी :- 9416748922 (हिसार)

